

Žiema dažnai asocijuojasi ne tik su šventėmis ir geromis emocijomis, tačiau ir su šaltajam metų periodui būdingomis ligomis. Atvėsus orui žmonėms vis dažniau pasireiškia įvairios peršalimo, kvėpavimo takų, plaučių ligos. Šeimos gydytojas Valerijus Morozovas tikina, kad aktyviausias šių ligų laikotarpis jau netoli - piką jos pasiekia sausio pabaigoje, vasarį. Nors visuomenėje vyrauja nuomonė, kad tokios ligos nėra rimtos ir gali praeiti savaime, į pasireiškusių peršalimo ligų simptomus numoti ranka negalima, nes gydytojas atskleidžia nemalonią statistiką - komplikacijos pasireiškia maždaug kas dešimtam sergančiajam ir gali baigtis net mirtimi. Taigi, kaip išvengti šių ligų ir ką daryti susirgus?

Statistika liūdna – Lietuvoje kasmet nuo peršalimo ligų sukeltų komplikacijų, tokių, kaip plaučių uždegimas, miršta daug žmonių.

„Higienos instituto duomenimis, 2018 m. vien nuo plaučių uždegimo mirė 681 žmogus. Labai svarbu, kad žmonės į šias ligas nenumotų ranka, nes kilus komplikacijoms, pasekmės gali būti liūdnos. Mes, kaip gyvybės draudimo bendrovė, neretai susiduriame su žmonėmis, kurie neteko artimųjų dėl tokių iš pirmo žvilgsnio nesudėtingų ligų komplikacijų. Tikimės, kad žmonės į peršalimo ligas pradės žiūrėti atsakingai, stengsis stiprinti imunitetą, o galbūt net ir pasiskiepyti“, – teigia „PZU Lietuva gyvybės draudimas“ produktų ir rizikos valdymo skyriaus vadovė Brigita Poškuvienė.

Dažniausios šaltajam metų periodui būdingos ligos

Pačios dažniausios šaltajam metų periodui būdingos ligos – peršalimas, gripas bei įvairios su šiomis ligomis susijusios komplikacijos. Šeimos gydytojas V. Morozovas nurodo, kokius simptomus pastebėjus reikėtų nedelsiant kreiptis į gydytoją.

„Dažniausia žiemos periodui būdinga liga yra peršalimas. Jis pasireiškia nedidele temperatūra, diskomfortu kvėpavimo takų srityje, sloga, gerklės perštėjimu, akių ašarojimu. Šie simptomai gali tęstis nuo kelių iki keliolikos dienų. Šiai ligai nėra taikomas ypatingas gydymas, gydome simptomus. Gripas yra daug rimtesnė liga. Jis patenka į mūsų organizmą ir simptomus sukelia agresyviai – aukštą, sunkiai numušamą temperatūrą, labai blogą bendrą paciento būklę, silpnumą, galvos skausmą, šviesos baimę“, – vardija gydytojas.

V. Morozovas sako, kad šiai ligai būdinga labai staigi pradžia, be jokių paslogavimų ar gerklės paperštėjimų prieš tai. Taip pat pasireiškia ir raumenų skausmas, sausas kosulys ir netgi viduriavimas.

„Jeigu pastebėjote šiuos simptomus, pas gydytoją kreipkitės iškart, nes šiai ligai gydyti turi būti skiriami priešvirusiniai vaistai. Sunerimti reikėtų ir tuomet, jeigu didesnė nei 38 laipsnių temperatūra laikosi ilgiau nei tris dienas ar pastebėjote daugiau nei tris simptomus iškart, pavyzdžiui, šaltkrėtį, aukštą temperatūrą, gerklės skausmą. Kritiniais atvejais tai gali būti ir karščiavimas su sąmonės užtemimo požymiais, funkcijų sutrikimo požymiais, dusulys, sutrikusi kalba. Dažniausiai žmonės kreipiasi į gydytojus tuomet, kai tikisi gauti nedarbingumą arba bijo komplikacijų“, – tikina šeimos gydytojas.

Rimtos „nerimtų“ ligų komplikacijos

Dažnai į gripą ar peršalimo ligas žiūrima pernelyg atsainiai ir tikima, kad jos praeis savaime. Tikroji jų grėsmė slypi įvairiose šių ligų sukeltose komplikacijose, kurios gali baigtis net mirtimi. Statistika nedžiugina – gydytojas tikina, kad peršalimo komplikacijos pasireiškia net 10-15 proc. pacientų, ir jos yra daug rimtesnės, negu gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio.

„Dažniausiai komplikacijos pasireiškia dėl esamų lėtinių ligų, nustatyto režimo nesilaikymo, per didelio simptomus mažinančių vaistų vartojimo, ėjimo į darbą sergant. Kai žmogus daro visus šiuos dalykus, organizmas nebeturi jėgų kovoti su liga, todėl gali išsivystyti komplikacijos. Jos atsiranda ten, kur virusas sustoja – tai gali būti ausų uždegimas, sinusitas, bronchitas“, – pasakoja V. Morozovas.

Anot gydytojo, viena pavojingiausių komplikacijų gali būti plaučių uždegimas. Jis tampa pagrindine bėda tiems pacientams, kurių imuninis atsakas yra sutrikęs, taip pat vartojantiems tam tikrus vaistus, turintiems tokias lėtines ligas, kaip bronchinė astma, obstrukcinė plaučių liga, kuomet tampa sudėtinga iškosėti viską, kas susikaupia plaučiuose. Tai sudaro palankias sąlygas veistis bakterijoms, jos aktyviai dauginasi ir gydytojams būna sunku kovoti su šia infekcija. Tokie žmonės patenka į ligoninę, tačiau kartais išgelbėti jų nepavyksta, bejėgiai tampa ir gydytojai.

„Gripo komplikacijos taip pat gali būti itin sudėtingos. Jos pasireiškia tuo, kad gali pažeisti organus. Gripu sergama labai ūmiai, pakyla aukšta temperatūra. Dažnai pasitaiko, kad organizmo atsakas į virusą pakiša mums koją, atsiranda organų nepakankamumas arba įvyksta autoimuninis atsakas. Gali būti paveikiama širdis, smegenys, gali įvykti insultas, infarktas, atsirasti širdies raumens nepakankamumas, inkstų uždegimas, dėl kurių širdį ar inkstus gali reikėti net persodinti“, – teigia gydytojas.

Kaip apsisaugoti?

Geriausias būdas apsisaugoti nuo įvairių šaltojo periodo ligų yra imuniteto stiprinimas.

Kartais klaidingai tikima, kad imunitetas sustiprės vartojant vitaminus, maisto papildus. Šeimos gydytojas tikina, kad tai – netiesa. Nėra stebuklingų preparatų ar tablečių, kurios pagerins imunitetą ir apsaugos nuo ligų. Vieninteliai dalykai, kurie išties gali padėti ir apsaugoti nuo ligų – darna su savimi, sveikas gyvenimo būdas ir skiepai.

„Ypač savo sveikata labiau rūpintis turėtų žmonės, kurie yra padidintoje rizikos grupėje. Ligos dažnai užpuola vyresnio amžiaus žmones, vaikus, kūdikius, žmones, kurie nuolat būna kolektyvuose, tokie kaip vaikų darželių auklėtiniai ir moksleiviai, mokytojai, didesnių organizacijų kolektyvų darbuotojai, salių ar parduotuvių konsultantai ir panašiai. Skatiname atkreipti dėmesį į šiuos rizikos faktorius ir imtis prevencinių priemonių iš anksto, kad dėl nerūpestingumo netektų susidurti su liūdnomis pasekmėmis“, – sako „PZU“ produktų ir rizikos valdymo skyriaus vadovė Brigita Poškuvienė.

Gydytojas V. Morozovas skatina nepamiršti, kad skiepai neapsaugos nuo peršalimo. Dėl šios priežasties visi žmonės privalo stiprinti savo imunitetą. Pasak jo, vienintelis būdas padidinti imunitetą yra gyventi daroje su savimi ir gamta. Gydytojas sako, kad pagrindiniai dalykai, kurie gali padėti apsisaugoti, yra grūdinimasis, sveika mityba, poilsis, nepervargimas darbe, dažnas buvimas gryname ore.

„Sveikas gyvenimo būdas ir nuolatinis rūpinimasis savimi sumažina šansus susirgti ir nukentėti nuo tų ligų – niekas kitas. Stebuklinga tabletė jums nepadės“, – pataria šeimos gydytojas.

